

世界睡眠日——健康睡出来

每年3月21日是世界睡眠日，本次睡眠日的主题是“健康睡出来”。俗话说“会睡的女人美到老”，虽然睡眠不是变美的唯一因素，但至少是重要因素。

睡眠不足对皮肤的损害是常识性问题。人在睡眠过程中，深睡的时候，分泌一种肾上腺激素，因此小孩深睡时间长，对身体发育也有好处，到了成年人以后，深睡的时候，肾上腺激素仍然分泌，除了帮助长高外，还有促进皮肤新陈代谢的作用。所以睡眠好，会使人显得比同龄人年轻，睡眠不好就眼睛发黑，眼角松弛，这都是和睡眠有关的。

优质睡眠对儿童生长发育也至关重要。正如中国滑雪队的天才少女谷爱凌回答记者的：“睡觉就是我的秘密武器，每天晚上睡10小时。”我们不必强求和谷爱凌一样的睡眠时长，因为睡眠时长与每个人的基因有关，但是了解不同年龄段的睡眠需求，拥有高效睡眠以维持日间正常的行为活动和情绪反应，保证儿童的正常发育是我们追求的。

怎样才能获得良好的睡眠？

设定固定的床上时间和入睡前活动

程序。工作日和周末节假日的上床时间和清醒时间需要基本保持一致，每天的时间差异不超过1个小时。上床前设定1小时安静时间，避免情绪激动或者激烈的活动（也包括看电视和玩电子游戏等）。

不要带饥饿感上床。在上床前喝杯牛奶和吃少许饼干是一个很好的主意。建议在入睡前两小时完成晚餐，否则会影晌夜间的睡眠。避免含咖啡因的食物（包括含咖啡因的饮料、可乐、咖啡、茶、奶茶和巧克力等）。

尽可能保证孩子每天有充分的户外时间和适当的身体活动。

保证孩子的卧室在睡眠时是安静而黑暗的。如果孩子觉得漆黑的房间让他害怕，可以保留一点微弱的灯光。

保证孩子的卧室温度适宜，夜间维持在18℃。

不要在孩子的卧室对他进行惩罚或者将房间作为“禁闭”的地方。

入睡前1小时，避免使用电子设备（包括电视机、电脑、平板和手机），同时需要把这些设备放置在卧室以外。孩子非常容易养成上床后使用电子设备的坏习惯或者需要看着电视机才能入睡。如果这些设备出现在孩子的卧室里，控制他不去使用是非常困难的。

鼓励早上醒来后立即接受自然光暴露，自然光可以帮助您的孩子清醒并预示着一天的开始。

文 / 徐显丽



今天你扫“场所码”了吗？

为进一步做好疫情常态化精准防控工作，区疫情防控指挥部决定在全区迅速全面推行使用“场所码”。

问：“场所码”是什么？

答：“场所码”是人员进入各重点场所使用的专有二维码，是江苏省居民健康码在各相关场所的独立标识码。人员通过微信、支付宝，主动对“场所码”进行扫码，完成场所进入登记并自动展示本人健康码。

问：出入是否需要扫两个码？

答：“场所码”是“健康码”系统为重点场所生成的一个专有二维码，扫“场所码”之后，实际上也是“健康码”的亮码展示，不必重复扫码。

问：“场所码”和“健康码”有什么区别？

答：方便出行。通过“场所码”对出入该场所人员进行信息的自动化登记，同时核验出入该场所人员的“健康码”状态信息；扫了“场所码”后，系统会自动跳转到“健康码”的健康状态信息，不必重复亮码。

精准追溯。排查在局部发生疫情的情况下，可以通过新冠确诊病例或密切接触者的扫码记录，快速关联到其他扫描过该“场所码”的人员，便于相关部门开展精准追溯排查，避免疫情扩散。

保护个人信息。目前出入场所，场所管理者要求群众进行手工信息登记，相比手工信息登记，“场所码”的应用可以减少个人信息敏感信息的传递层级和经手人数。

问：既然最终还是跳转到健康码，为什么还要扫场所码呢？

答：比如你坐公交要扫描场所码，假如这辆车出现了确诊或无症状感染者病例，就可以依据场所码记录的信息，迅速联系到乘坐过这辆公交车的乘客，开展精准追溯排查，落实隔离等防控措施。所以遇到需要扫描场所码的场所，请大家积极配合。

问：“场所码”怎么用？

答：您可通过“我的常州”APP首页右上角的“扫一扫”或者“场所打卡”应用的“扫码打卡”扫描公共场所张贴的场所码二维码。扫码后，查验页面便会出现您的苏康码、打卡场所，以及疫苗接种和核酸检测信息。

为方便您在居住小区、工作单位等经常出入的场所快速进行“场所码”打卡，您可以在“场所打卡”的“打卡记录”中将已经打卡的场所进行收藏。下次您出入收藏的公共场所时，可通过“常用场所打卡”功能，快速打卡。

文 / 戴雨

一份“成熟”的待产包里应该有些啥？

随着预产期的临近，准妈妈的心情既紧张又兴奋，怀胎十月让准妈妈完成从“小仙女”到“小仙妈妈”的人生蜕变。很多准妈妈在准备待产包时，通常是手足无措或跟风买买买，结果导致要么缺东西，要么买了用不上……那到底需要准备一些什么东西呢？



温馨提示

1. 准备的产妇及宝宝用品与数量，应视季节和家庭状况而定；
2. 选择婴儿衣物时，最好选择和尚衣，方便穿脱；
3. 衣物应易穿脱且耐洗，质料以棉质吸汗的为佳；
4. 请不要让婴儿衣物或用品接触樟脑丸；
5. 以上物品仅供参考，可根据情况适当增减。

6. 我院为爱婴医院，请勿自带奶瓶、奶嘴、奶粉入院。

特殊准备：

1. 吸奶器：很多妈妈们在生产72小时左右会出现涨奶的现象，这个时候就可以用吸奶器将奶吸出来防止涨奶。如果母乳不够的话，会有护士小姐姐来进行评估，确实存在该情况会有责任护士根据加奶指征来指导加奶。
2. 乳头矫正器：乳头扁平或者凹陷的妈妈如果衔接不是很好的话可以通过这些辅助的工具帮助衔接。
3. 吸管：不管是顺产还是剖腹产的产妇都需要，躺在床上喝水会比较方便。
4. 乳头膏、防溢乳垫、哺乳bra：哺乳必备用物。
5. 撕裂 or 侧切伤口的冷敷贴：帮助自然分娩的妈妈减轻伤口疼痛。

应急情况准备：当孕妇出现以下情况，可以准备入院：

1. 见红
 2. 不规律的宫缩
- 当孕妇出现以下情况，请立即入院：
1. 胎动异常
 2. 阴道大量出血
 3. 破水
 4. 瘢痕子宫有宫缩（前面一个宝宝是剖宫产生的）
 5. 经产妇不规律宫缩伴见红
- 愿准妈妈都能拥有平和的心态，保持快乐的心情，等待迎接新生命的降临。

文 / 胡菡

入院待产清单

一、证件类：

1. 准生证原件及复印件1份（为了不影响住院分娩结算报销）。
2. 《孕产保健手册》及既往检查报告（检查报告按照产检日期顺序进行整理，用文件袋收纳，防止丢失）。
3. 产妇产夫妻双方身份证原件及复印件（准妈妈2份、准爸爸1份）。

二、宝妈篇：

食物准备：

1. 补充体力的饮料2瓶。
2. 产妇喜欢的食品（巧克力之类少量），想自然分娩的妈妈要准备哦（补充产妇产量、增加体力）。

基本生活用品：

1. 毛巾、梳子、软毛牙刷、小盆2只、防滑拖鞋、弯头吸管、微波炉使用的碗、杯子、调羹。
2. 孕妇换洗衣物（根据自身情况而定，可以适当多带），建议准备棉质开衫，顺产及剖腹产都适宜。

产时产后用品：

1. 一次性产褥垫2包；
2. 计量型产妇产垫1-2包（必须是带小称的那种哦，方便产后计量出血量）；
3. 卫生纸1捆；
4. 束腰带（棉质且固定方便）；
5. 产褥期卫生巾3-4包。

三、婴儿篇

衣物准备：

1. 帽子1顶（棉质）；
 2. 婴儿衣3-4套（棉质）；
- 基本生活用品：
1. 婴儿薄包被2个，稍厚包被1个；
 2. 洗澡小方巾2块，沐浴乳1瓶；
 3. 抚触油1瓶；
 4. 婴儿用纸尿裤1包；
 5. 婴儿用湿纸巾2包；
 6. 婴儿用小勺勺及带刻度的杯子；
 7. 婴儿用隔尿垫1包。